

## BH71060 Zähneknirschen, Kieferspannung - Spannungsausgleich und Wohlbefinden durch Eutonie GA

Beginn	Samstag, 14.03.2026, 11:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	34,40 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Karin Coch
Kursort	KHH Auditorium, Am Kirchhof 10, 27356 Rotenburg (Wümme)

Durch zu viel Spannungen im Kiefer, nächtliches Knirschen und Pressen schädigen Sie Ihre Zähne und Ihren Kiefer. Hektik und Druck im Alltag sind häufig die Ursache für Spannungskopfschmerz, Nacken- und Schulterbeschwerden und das Festhalten der Kaumuskulatur und der Zunge. Durch Eutonie Gerda Alexander üben Sie sich in der Wahrnehmung Ihrer Mund- und Gesichtsräume, des Hinterkopfs, des Nacken und der Schultern. Sie erfahren das Zusammenspiel von Wirbelsäule und der Beweglichkeit Ihres Kiefers. Eutonie gleicht Spannungen aus durch Berührung, feindosierten Druck und achtsame Bewegungen. Ziel ist die gute körperlich-seelische Spannung. Eutonie wirkt schmerzlösend, ausgleichend und wohltuend. Ich zeige Ihnen Übungen, die Sie selbst zu Hause machen können, um sich langfristig von den Beschwerden zu befreien. Bitte mitbringen: eine Wolldecke, Handtuch, warme bequeme Kleidung und warme Socken.

### Eutonie, die gute Spannung

Eutonie ist eine ganzheitliche Arbeitsweise zum körperlich-seelischen Spannungsausgleich. Eutonie (griech.eu = gut/wohl, tonos = Spannung) wurde von Gerda Alexander (1908 - 1994) in Kopenhagen gelehrt und ist ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. Ziel der Eutonie ist der körperlich-seelische Spannungsausgleich und das Wohlbefinden. Eutonie-Unterricht findet in Ruhe und Bewegung statt. In einfachen Übungen, am Boden liegend, im Sitzen, Stehen und Gehen erfahren Sie Ihren Körper neu. Sie erspüren ihn auf achtsame Weise. Verschiedene Materialien wie Bälle, Stäbe oder Kirschkersäckchen helfen Ihnen, unbewusste Körperteile deutlicher zu fühlen, verspannte Muskeln zu lösen, erschöpfte und vernachlässigte Bereiche Ihres Körpers zu erleben. Die Übungen haben eine beruhigende oder anregende Wirkung, lösen Verspannungen, unterstützen Ihre Beweglichkeit und fördern Ihre Aufrichtung. Zusammenhänge von körperlichen, seelischen und geistigen Prozessen werden durch die Übungen erfahrbar und verstehbar.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	11:00 - 17:00 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Auditorium